

"De roem ligt in het pogen zijn doel te bereiken, niet in het bereiken ervan."

Mahatma Gandhi

Doelen door de eeuwen heen

Hoe werd er vroeger tegen doelen stellen aangekeken? Wat dacht men over het bereiken van doelen? Hoe denken we er tegenwoordig over? Onze denken is ontstaan uit en diep geworteld in de Griekse filosofie uit de Oudheid. Als we hier iets meer over te weten willen komen moeten we in ons verdiepen in de werken die de filosofen ons hebben nagelaten. Naast de schriftelijke wijsheden beschikt elke taal over een grote bron van wijsheden: spreekwoorden. Deze korte en bondige wijsheden zijn over de eeuwen van generatie aan generatie doorgegeven.

We zullen eerst kijken of er iets over doeloriëntatie te vinden is bij de wijzen en filosofen van de Oudheid.

Doelen stellen in de Oudheid

De eerste schriftelijke bronnen dateren van ongeveer 6000 jaar geleden. Deze geven alleen niet veel prijs over de gedachtewereld van toen. Het waren met name notaties van handelovereenkomsten in Sumerie (wat tegenwoordig Irak is). Het geeft inzicht in hoeveel een kameel waard was, hoeveel broden en vaten bier je aan een doodgraver moest geven, maar niet hoe men doelen stelden.

In de schriftelijke wijsheden van ruim 5000 jaar later is veel meer te vinden. Zo is in de Bijbel is een heel boek gewijd aan wijze spreuken die voor een belangrijk deel aan koning Salomo worden toegedicht. De spreuken stammen waarschijnlijk uit de periode van de 10^e tot de 4^e voor Christus.

De spreuken geven een schitterende inkijk wat men toen bezighield en hoe men vond dat je daar het beste mee om kon gaan. Dat het omgaan met negatieve kritiek, ook in die tijd niet voor iedereen even makkelijk was, maakt de volgende spreuk wel duidelijk.

“Maak een spotter geen verwijten: hij gaat u maar haten. Doe het een wijze: die zal u waarderen” Spreuken 9:8

Een spotter is hier overigens iemand die met God en de wijsheid spot en daarom dwaas is. De spreuk is een nuchtere constatering, maar daar blijft het niet bij. Een spreuk die hierna volgt is veel uitgesprokener.

“Wie een vermaning liefheeft heeft het inzicht lief: wie een terechtwijzing schuwt is stom.” Spreuken 12:1

Dit is een kort en krachtig pleidooi voor een legerichte houding: het vermijden van negatieve kritiek wordt stom genoemd.

Het waarden van inzet en het niet als een teken van gebrek aan talent zien is ook iets dat in de spreuken terug te vinden is.

“Elk zwoegen brengt gewin, maar praten brengt niets dan gebrek”
Spreuken 14:23

In ongeveer dezelfde tijd als de Spreuken werd in China een belangrijk boek geschreven: de Tao Te Ching. De schrijver was Lao-Tse, hij was een invloedrijk filosoof. Het is trouwens historisch onduidelijk of dit een bestaand iemand is geweest of dat zijn boek een samenvoeging is van oude wijsheden en dat daaromheen een mythisch persoon, Lao-Tse, is ontstaan. Het verhaal rond Lao-Tse is dat hij, vanwege het verval in zijn woongebied China wilde verlaten. Hij vertrok op een ezel, maar bij de grens werd hij tegengehouden door een grenswachter. Deze verzocht hem dringend om, voordat het land zou verlaten, in ieder geval al zijn wijsheden op papier te zetten. En dat heeft hij gedaan, hij schreef de Tao Te Ching. Het staat vol met wijsheden en ideeën over bijvoorbeeld politiek en hoe je moet leven. Het boek is voor het verre Oosten te vergelijken met de bijbel voor onze cultuur. De filosofie van Lao-Tse heeft veel invloed gehad op verdere ontwikkelingen in Azië.

De kern van de leer van Lao-Tse is onthechting, het hoogste doel in het leven is zelfverzaking. Een edel mens is niet zelfzuchtig, niet hoogdravend en vooral eenvoudig. Als je veel wilt bereiken en daarom hoogdravende plannen en idealen hebt dan kan je teleurgesteld raken. Volgens Lao-Tse kan er veel mislukken als je veel wilt en kan je veel verliezen als je veel hebt. Volgens hem ben je gelukkiger wanneer je je behoeften leert te

beheersen en niet zoveel wilt. Volgens hem moest je je niet hechten aan de wereld, maar handelen en je plicht vervullen, dus gewoon doen wat je moet doen.

Voor Lao-Tse geldt dat als je veel wilt bereiken je weinig moet willen. Het hoogste wat je namelijk kan bereiken is innerlijk vrij en ongehecht zijn. Zijn leer zit vol met van dit soort paradoxen. Zoals het bijvoorbeeld het inzicht dat het zachte het wint van het harde. Om dit uit te leggen vergelijkt hij water met steen. Steen is veel harder dan water, maar water kan een steen vernietigen, maar een steen kan nooit water vernietigen. Het slechte (harde) moet je dan ook met het goede (zachte) bestrijden. En om veel te bereiken moet je weinig willen.

Uit de onderzoeken blijkt dat mensen die leergericht juist ambitieus zijn. In de ogen van Lao-Tse zou leergerichtheid wel eens kunnen samenvallen met gejaagdheid en te weinig gericht zijn op eenvoud en onthechting van de wereld. Als hij zou moeten kiezen tussen waar je op moet richten als je iets wilt bereiken dan zou hij waarschijnlijk wel de voorkeur hebben voor leren in plaats van presteren. Dit blijkt uit het volgend citaat:

"Alle grote dingen komen voort uit het onbelangrijke. Daarom streeft de wijze nooit naar het grote. Op die manier kan hij grote dingen bereiken."

Een andere Chinese filosoof, die volgens de legende Lao-Tse nog heeft ontmoet is Confucius. Hij heeft nog meer invloed gehad op de Chinese cultuur dan Lao-Tse. Voor het Westen was hij onbekend totdat een Jezuïet, de missionaris Matteo Ricci (1552-1610) zijn werken uit het Chinees in het Latijn vertaalde en zijn naam "meester van het geslacht Koeng" vertaalde in Confucius.

Confucius heeft veel wijsheden en leefregels op papier gezet. Een belangrijke levensregel van hem was de Gouden Regel: Behandel anderen zoals jij behandeld wilt worden.

Ook staan er veel adviezen in hoe je een beter mens kunt worden. Zo adviseert Confucius om met goede vrienden om te gaan en respect te hebben voor oudere en wijze mensen. Hij zegt het niet met zoveel woorden maar het lijkt er op dat Confucius het stellen van prestatiedoelen ondergeschikt zou vinden aan het stellen van leerdoelen. Volgens hem moeten we bij ons zelf te rade gaan als we iets willen bereiken. Bovendien legt hij een sterke nadruk op leren:

Confucius zei, “Is het niet plezierig om te leren en van tijd tot tijd te herhalen en oefenen wat geleerd is? Is het niet heerlijk om vrienden te hebben die van ver komen? Is iemand niet een edel mens als hij zich niet gekwetst voelt zelfs als hij niet erkend wordt?”

Behalve een sterke nadruk op leren en het eigen maken van iets nieuws is Confucius iemand die nieuwe kennis en inzichten (vrienden van ver) aanmoedigt. Het goed willen doen in de ogen van anderen zoals bij prestatiegerichtheid vind hij niet bij een edel mens passen.

Volhouden en toegewijd zijn is volgens Confucius de sleutel tot succes:

"Het goede mag dan nog zo ver van mij verwijderd zijn, als ik er serieus naar streef, kan ik het wel bereiken."

Opvallend is trouwens dat deze oude filosofen geen moeite hadden om voor te schrijven hoe het goede leven er uitziet en wat je moet doen en laten. Voor onze begrippen zijn ze erg moralistisch. Ze doen met een gerust hart uitspraken over goed en slecht en schijnen niet gehinderd door het idee dat iedereen zijn eigen waarheid kent. Een ander verschil is dat ze vroeger ervan overtuigd waren dat er een god of goden waren. Dit was een werkelijkheid waar nog niet aan getwijfeld werd. Zowel Confucius en Lao-Tse hebben daarom het idee dat er een goed leven is, namelijk een leven dat goed in de ogen van de goden is.

De Griekse filosofen uit de Oudheid

Ditselfde geldt voor een van de belangrijkste filosofen van de westerse geschiedenis:

Aristoteles (384 –322 v. Chr.). Hij werd ruim 100 jaar na de dood van Confucius geboren en heeft een enorme bijdrage geleverd aan de basis van de Westerse filosofie. Zijn leermeester was Plato, die op zijn beurt weer leerling was van Socrates. Drie generaties filosofen die samen als de grondleggers van de westerse filosofie worden gezien. Socrates wordt wel als vader van Westerse filosofie gezien.

Socrates (468-399 v. Chr.) is bekend geworden omdat hij van mening was dat mensen het inzicht zelf al hadden, maar zich daar nog niet bewust van waren. Het ging hier vooral om het inzicht om goed te leven. Ze hadden alleen nog de juiste vragen nodig om bewust te worden dat ze de antwoorden op de belangrijkste vragen al wisten. Socrates zag zichzelf dan ook niet

zozeer als leermeester die zijn leerlingen vertelde hoe de wereld in elkaar stak maar als vroedvrouw. Hij begeleidde de geboorte van het inzicht in het goede bij zijn leerlingen. In bepaalde psychotherapieën en coachingstechnieken wordt dit nog steeds toegepast en de Socrates-methode genoemd. Door het stellen van de juiste vragen helpt de coach of therapeut de cliënt om zich bewust te worden hoe hij het beste verder kan. Socrates scheen hier zelf erg goed in te zijn. Toen het stadsbestuur hem wilde veroordelen omdat hij tegen democratie was en de jeugd bedierf, wist hij door allerlei lastige vragen aan de rechters de veroordeling te ontkrachten. Toch werd hij veroordeeld en moest hij een gifbeker leegdrinken.

Plato (427 – 347 v. Chr.), zijn leerling, heeft hem de gifbeker zien leegdrinken en geeft toe als hij toen ook moest huilen. Hij heeft veel over Socrates geschreven, Socrates zelf heeft geen werken nagelaten. Maar hij heeft ook zijn eigen filosofie uitgewerkt.

Volgens Plato zijn wij getuigen van een afspiegeling van ideaalbeelden, die hij *Ideeën* noemde. Als we bijvoorbeeld een paard zien, is dat een afspiegeling van het idee Paard, het ideale Paard. Volgens Plato is de werkelijkheid zelf niet te vertrouwen, alle paarden zijn verschillend en ze veranderen ook als ze bijvoorbeeld ouder worden. Het enige wat we zeker weten is dat alle paarden iets ‘paardachtigs’ hebben. Dit ‘paardachtige’ is het idee Paard en dat is universeel, waar en betrouwbaar. Omdat de werkelijkheid steeds verandert is het enige wat we kunnen vertrouwen is ons verstand dat de Ideeën waarneemt.

De geestelijke wereld, de Ideeën wordt omvat door een Idee der Ideeën. Het hoogste doel voor de mens was te streven naar het Idee der Ideeën en ons te verheffen boven zinnelijkheid. Onze geest zit volgens Plato gevangen in de kerker van het lichaam. Je kan je ontworstelen aan deze kerker kan door je te verdiepen in meer geestelijke zaken zoals poëzie, muziek, filosofie en kunst. Op weg naar dit doel worden we begeleid door vier deugden: wijsheid, dapperheid, bezonnenheid en gerechtigheid. Omdat Plato alleen het verstand vertrouwde wordt hij wel als grondlegger van het Rationalisme gezien. Deze stroming hecht veel waarde aan het verstand, je moet je niet door je gevoelens laten meeslepen en de chaotische en steeds veranderende werkelijkheid onderwerpen aan je verstand.

Zijn leerling Aristoteles was praktischer van aard en ging veel meer in op het in kaart brengen van de natuur en de werkelijkheid. Hij heeft als eerste de systematisch beschreven en in kaart gebracht. Volgens Aristoteles gebeurt in de natuur niets zonder doel: vuur streefde naar boven

en water naar beneden. Hij onderzocht de natuur om daar wetmatigheden in te ontdekken, en deze wetmatigheden gaven hem inzicht in de werkelijkheid.

"De natuur doet niets zonder doel."

Aristoteles

De bestudering van de natuur gaf hem ook dieper inzicht in de mens. Alles wat leeft in de natuur heeft volgens Aristoteles een ziel. Planten hebben een nutritieve ziel, dieren hebben daarnaast ook een sensitieve ziel. Een plant voedt zich alleen en plant zich voort, maar een dier heeft ook sensaties en is zich bewust van zijn omgeving, ze hebben een sensitieve ziel. De mens is zich niet alleen bewust van zijn omgeving, maar kan er ook nog over nadenken. De mens heeft dus drie zielen: de nutritieve, de sensitieve en rationele. Dit gelaagde denken over de mens, wordt later in de psychologie verder uitgewerkt.

Voor Aristoteles staat het vast dat de mens gelukkig moest worden. Dit staat voor Aristoteles gelijk met het bereiken van je doel. Alles in de natuur streeft ernaar om zijn doel te bereiken. De toestand van iets is de *actualiteit* en wat het kan bereiken is *potentie*. Een bal boven aan een helling (actualiteit) heeft de mogelijkheid (potentie) om naar beneden te vallen als die wordt losgelaten. Beweging en verandering spelen een belangrijke rol in zijn filosofie, omdat die er voor zorgen dat de potentie actualiteit wordt. De steen bereikt zijn toestand die hij moet bereiken door de rollende beweging. Iets kan alleen de potentie omzetten in de actualiteit door beweging of verandering. Maar als de steen in het dal zal hij nog steeds veranderen door de weersinvloeden, het is duidelijk welke eindtoestand hij moet bereiken. De hoogste en perfecte actualiteit is God, die hoeft niet meer te veranderen en te bewegen omdat hij zijn perfecte eindtoestand heeft bereikt. Hij wordt door Aristoteles daarom de onbewogen Beweger genoemd.

Wat is dan het doel van de mens? Zijn potentie omzetten in actualiteit. Hij moet worden die hij in potentie is. Omdat de mens ook een rationele ziel heeft kan hij zelf beslissingen nemen en zich laten leiden door de rede. Voor Aristoteles staat gelukkig zijn gelijk aan gelukt zijn; je doel bereikt hebben.

Om zichzelf te vervolmaken moet de mens handelen. Hij moet zichzelf goede gewoontes vormen. Bij wat hij onderneemt moet hij zoveel mogelijk het juiste midden kiezen. Dit is overigens per persoon en per situatie verschillend.

Het idee dat alles een doel heeft dat het moet bereiken is, in termen van prestatie- en leerdoelen, voor twee uitleggen vatbaar. Je zou kunnen zeggen dat Aristoteles het belangrijk vond dat we wat bereikte. Volgens hem was perfectie ook mogelijk omdat we verstand hebben. Dit doet denken aan een prestatiedoel, laat maar zien wat je kan. In het onderzoek van Butler deed deze oproep aan de kinderen hun tekeningen met cirkels geen goed. Maar tegelijkertijd vind Aristoteles het belangrijk om gewoon iets te gaan doen en goede gewoontes aan te leren. Hij is bewust dat dit niet in een keer kan en daarom vindt hij herhaling en oefening ook belangrijk bij het verwezenlijken van onszelf. Gewoon proberen en blijven oefenen zijn leergerichte ingrediënten.

De filosofie na Aristoteles

Na Aristoteles, Plato en Socrates ontwikkelde zich nog andere filosofische scholen. Drie hiervan zullen we de revue laten passeren: Epicures, de Stoa en Plotinus.

Epicurus (341-270 v. Chr.), richtte in Athene een tuin op, waarin hij zijn filosofie onderwees. Zijn leer was er vooral op gericht om de mens gemoedsrust te gunnen. Het doel van de mens was om het volste genot te bereiken en niet in angst te leven. Maar dit betekende niet dat je je met volle overgave in allerlei plezier moest storten, want dit kon later weer pijn veroorzaken. Het was eerder verstandig om met minder tevreden te zijn. Je angst en behoeften konden dus het genot in de weg staan. Beide moest je leren beteugelen met de rede, het verstand. Alles wat je hielp om pijn te verminderen en het (blijvend) geluk te vergroten was goed.

Een lerende houding helpt om beter met tegenslagen om te gaan en meer plezier te beleven aan wat je doet. Dit is zeker iets waar de Epicuristen positief tegenover staan. Bij de Epicuristen vinden we niet duidelijk iets terug hoe je doelen moet bereiken. Maar hoe je het doel van geluk moet bereiken was voor hen wel duidelijk. Je moest de voor- en nadelen van je lusten goed in kaart brengen. Soms kan een lust je meer nadelen opleveren dan voordelen. In zo'n geval is het volgens Epicures beter om je behoefte te beteugelen.

De andere school, de Stoa, is ook bekend onder de naam Stoïcijnen. Als we zeggen dat iemand een Stoïcijnse uitdrukking heeft, dan bedoelen we dat het lijkt als of niets hem lijkt te raken. Dit is ook een van de uitgangspunten van hun filosofie. Volgens hen is was een belangrijk doel om hartstochteloosheid in het leven te bereiken, als dit lukte ben je wijs. Het najagen van dromen en idealen is dwaas.

Zeno (335 – 264 v. Chr.) is de grondlegger van de Stoïcijnse filosofie. Hij heeft in ieder geval een scherpe humor, zoals blijkt uit zijn uitspraak:

“We hebben twee oren en een mond en daarom moeten we meer luisteren dan dat we praten.”

Volgens de Stoïcijnen was de natuur goed, omdat de natuurlijk redelijk was. Natuur en God vielen voor de Stoïcijnen samen. De goddelijke rede, het Lot of de Voorzienigheid beheerst alles, dus ook de natuur. Om een goed te leven hoeven we alleen maar in harmonie met de natuur en de goddelijke rede te leven. We leven dan vanzelf in redelijkheid. Marcus Aurelius (121-180), een aanhanger van de Stoïcijnse filosofie zei het als volgt:

“Hoe klein is het stukje grond waarop wij ronddolen. Overdenk dat alles en houd dan niets voor groot dan dit: te handelen naar de wetten der natuur en te dragen wat het leven met zich brengt.”

Het leven in harmonie met de natuur, die redelijk is, betekent ook dat je alles moet accepteren zoals het gebeurt. Marcus Aurelius vond dit ook een reden om niet bang te zijn voor de dood:

"Veracht de dood niet, maar aanvaardt hem, daar ook hij een van de dingen is, die de natuur wil."

De angst om fouten te maken, zoals we die bij prestatiegerichtheid zien, zouden de Stoïcijnen niet nodig vinden. Wat betreft het doelen stellen zou een Stoïcijn eerder vinden dat je iets moet bereiken zoals de natuur dat doet; via een geleidelijke weg. Zeno benoemt dus niet zozeer hoe we doelen moeten stellen, maar wel waar we naar moeten streven: harmonie met de natuur.

Als we een ongeveer 500 jaar vooruit gaan in de tijd zien we dat de filosofie van Plato verder wordt uitgewerkt door de Neoplatonisten. Bij hen leeft het idee dat er een hogere werkelijkheid is sterk. Een bekende filosoof uit de school van Neoplatonisten kwam uit Rome: Plotinius. Hij leefde van 204-270 na Christus. De tijd waarin hij leefde was een grauwe tijd, het Romeinse keizerrijk werd geregeerd door een wrede keizer en toen er een goede keizer aan de macht kwam werd die weer vermoord door zijn eigen soldaten en de christenvervolgingen waren nog volop bezig. Daarnaast werd de bedreiging van buitenaf steeds groter. De Goten en andere stammen vielen het Romeinse keizerrijk aan. Deze dreiging van buitenaf en de onrust in de hoofdstad zelf maakte veel mensen somber en legde waarschijnlijk de voedingsbodem om te dromen over een betere en hogere wereld.

Een citaat uit zijn werk *Enneaden* maakt dit duidelijk:

“En dit is het ware doel ... om de Allerhoogste door de Allerhoogste te zien...
Maar hoe kan dit worden bereikt?
Snijd alles weg.”

Net als bij de Epicuristen en Stoïcijnen krijgen we niet een beeld hoe we doelen moeten stellen in het dagelijks leven, maar wel wat het doel van het leven moet zijn. Voor Plotinius was het zien van de Allerhoogste het belangrijkste doel in het leven. Net als Plato gelooft hij niet dat de waarheid in de werkelijkheid om hem heen te vinden is, maar in een hogere werkelijkheid. Hij noemt dit God en je kan hierdoor aangeraakt worden.

Plotinius zegt nog wel hoe we dit doel, het contact met de Allerhoogste, kunnen bereiken. Door alles weg te snijden, dit is ook het einde van zijn boek. Hij werkt met veel dynamiek naar een hoogtepunt toe: het contact met het Allerhoogste. En op de cruciale vraag hoe kunnen we dit bereiken geeft hij een kort en indringend slotakkoord: Alles wegsnijden.

De Oudheid: loslaten en matigheid

Het loslaten van wat je wilt bereiken is voor veel filosofen uit de Oudheid een thema. Dit zien we bij Lao-Tse tot en met Plotinius. Dit thema zien we bijvoorbeeld ook in het Boedhisme terugkomen. Als we het hoogste willen bereiken moeten we alles loslaten.

Bij prestatiedoelen zie je eigenlijk hetzelfde gebeuren, als je iets graag wil is het nog geen garantie dat het lukt. Op het moment dat je loslaat dat je iets wilt bereiken, maar je met inzet en volle aandacht te werk gaat bereik je meer. Deze paradox was in de Oudheid dus al bekend. Meer willen is niet altijd meer bereiken. Volgens hen staat het veel willen het geluk in de weg. Zowel Confucius als Aristoteles hebben het over het juiste midden kiezen; niet te veel willen, maar ook weer niet te weinig. Om het juiste midden te kunnen houden moet je je behoeften leren beheersen.

Matigheid staat voor het beheersen van je behoeften. Volgens veel wijzen brengt gretigheid veel ongeluk. Dit komt ook duidelijk in allerlei oude volksverhalen terug, met de gierigaard of de losbandige loop het niet goed af. Het nastreven van iets was volgens sommige wijzen, zoals Lao-Tse en ook wel Zeno, zelfs iets dat je maar beter achterweg kon laten om gelukkig te worden. Volgens Plato is het leren van het beheersen van je lichamelijke behoeften zelfs noodzakelijk om je geest te bevrijden uit de kerker van het lichaam. Het najagen van materiele zaken staat volgens hem je geestelijke ontwikkeling in de weg. Meer en meer was in de Oudheid zeker geen motto dat bij de wijzen leefde.

Hoewel de wijzen en filosofen uit de Oudheid verschillende ideeën over de mens en de wereld hebben zie je bij allemaal in meer of minder mate terugkomen dat je je niet teveel moet willen en je je behoeften moet leren beheersen.

Het niet te veel richten op het resultaat wijst duidelijk in de richting dat men in de Oudheid leergericht was. Maar het leren beheersen van je behoeften is, is iets waar ze in de Oudheid ook de leergerichten te kort in zouden vinden schieten. De leergerichten zouden, volgens hen, hun behoeften om steeds beter te willen worden moeten leren beheersen. En de prestatiegerichten zouden hun behoefte aan waardering van anderen moeten leren beheersen.

Maar als we de decadente en wrede keizers van Romeinse keizerrijk bestuderen, is het ook duidelijk dat prestatiegerichtheid van alle tijden is. Ze konden niet omgaan met tegenslagen en wilden alleen maar complimentjes ontvangen en vooral laten zien hoe goed ze waren.

De Middeleeuwen

Na de val van het Romeinse Rijk begonnen de Middeleeuwen. Het christelijk geloof begon steeds meer terrein te veroveren in Europa en de kerk bepaalde steeds meer het gezicht van de

samenleving. Voor de kerk was er maar een doel, dat was om God te dienen en ten ere van God te leven. De belangrijkste kerkvader was Augustinus (354-430). Hij had als student een losbandig leven geleid en was later tot bekering gekomen. Hij heeft veel geschreven en betekent voor de filosofie. Maar ook voor de psychologie. Een centraal thema was de vrije wil. De ideeën van Plato zien we hier terugkomen. De mens is gevangen in zijn lichaam dat tot de stoffelijke wereld behoort. Het verstand van de mens behoort tot de geestelijke en hogere wereld. Met het verstand moet de mens God zoeken. Een bekende uitspraak van Augustinus is dat het hart pas rust vindt als het God gevonden heeft.

In de Middeleeuwen werd de invloed van de kerk steeds sterker in Europa en in de Middeleeuwen kwamen er steeds meer kloosters. Behalve dat hier monniken en nonnen hun leven aan God wijdde zijn dit eeuwenlang de bolwerken voor wetenschap en kennis geweest. Het leven in een klooster was relatief veilig, buiten de kloosters heerste de pest en oorlogen, maar binnen de kloosters was er meer rust. Volgens historici moet dit een grauwe en harde tijd geweest zijn. Het motto 'memento mori' gedenkt te sterven was erg actueel met de ziektes en oorlogen die het leven in de Middeleeuwen beheerste. Het leven op aarde was slechts een doorgang voor de hogere en betere wereld na het leven: het hiernamaals.

Een van de oprichters van een kloosterorde was Benedictus (480-547). Hij heeft een Regel voor monniken geschreven die in de Middeleeuwen erg belangrijk is geweest en als uitgangspunt voor vrijwel alle kloosters heeft gediend.

De regel bevat veel praktische aanwijzingen, over bijvoorbeeld hoe de monniken moeten slapen (bijvoorbeeld, allen slapen in een afzonderlijk bed.), maar er staan ook meer beschouwelijke zaken in. In zijn boek *Levensregel voor beginners* vertaalt Wil Derkse de Benedictijnse regels naar ons dagelijks leven. Alles wat je doet met aandacht doen is een voorbeeld hiervan. Voor een Benedictijn was het doen van de afwas iets wat even veel aandacht verdiende als het vertalen van een Bijbeltekst. Een monnik moest zich oefenen in gehoorzaamheid en nederigheid. Benedictus begreep dat dit niet vanzelf ging en wijdde een van de geloften die een monnik moest afleggen hieraan: *conversatio morum* (dagelijkse bekering). Een monnik moest dagelijks zichzelf verbeteren als hij niet volgens de regels had geleefd.

De Benedictijnse monniken zijn naast vroom ook duidelijk legergericht. Ze richten zich op de taak die ze moeten doen en niet op het resultaat dat ze wil bereiken. En bovendien oefenen ze net zo lang totdat ze een leefregel goed onder de knie hebben.

Gehoorzaamheid was in de Middeleeuwen een belangrijke deugd. Als mens moest je onderwerpen aan God en de Kerk. Maar je moest als gezel je ook onderwerpen aan je meester. De ambachten werden door de meester aan de gezel geleerd. Hij begon met de eenvoudige klusjes en kreeg steeds meer taken en verantwoordelijkheden. Gehoorzaamheid aan je meester was vanzelfsprekend.

De regels van de kloosterorde en het beknotten van de menselijke vrijheid was een doorn in het oog van de Nederlandse filosoof Erasmus (1466-1536). Hij vond het ideaal van de monniken, het leven aan God wijden, niet verkeerd, maar wel de uitwerking wel. Hij was van mening dat de mens meer centraal moest staan. Erasmus leefde in de nadagen van de Middeleeuwen die overging in een tijd waarin de mens en wetenschap meer naar de voorgrond traden en de kerk iets naar achteren moest wijken.

De Middeleeuwen waren zeker niet prestatiegericht. Het ging er niet om om te laten zien hoe goed je ergens in was. Als je een mooi boek schreef deed je dat vaak anoniem, om te laten zien dat het niet om jou ging maar om God. In de meester-gezel relatie was het de bedoeling om je geleidelijk steeds meer te bekwamen in het ambacht. Een leerwerktraject dat nog steeds bestaat, onder de naam BBL (beroepsbegeleidende leerweg).

De Wetenschappelijke Revolutie: ik denk dus ik besta

In de 16^e en 17^e eeuw werden belangrijke wetenschappelijke ontdekkingen gedaan. Copernicus had in 1543 zijn boek over de omwenteling van de hemellichamen geschreven. De kerk was trouwens nog niet uitgerangeerd. Galilei moest in 1633 voor de Inquisitie herroepen dat de aarde om de zon draaide en niet andersom. Nederland was een betrekkelijk veilige haven omdat de Rooms Katholieke Kerk hier niet zoveel te zeggen had.

Een van de belangrijkste filosofen die de wetenschap weer op de kaart heeft gezet is Rene Descartes (1596-1650). Omdat zijn ideeën niet gewaardeerd werden door de Rooms Katholieke Kerk heeft hij een tijd in Nederland gewoond, waar hij met rust werd gelaten en zijn ideeën verder kon uitwerken. Hij wilde de filosofie weer van de grond af opbouwen. Dit

deed hij door aan alles te twijfelen. Descartes zei, als je overal aan twijfelt, is maar een ding zeker namelijk dat je twijfelt. En als je twijfelt dan denk je. En omdat ik denk, besta ik. (Cogito ergo sum). Dit is gelijk zijn beroemdste uitspraak, het enige wat ons zekerheid kan bieden is ons denken. Descartes is echte rationalist, net als Plato, hij gaf het verstand en de rede weer een centrale plaats in de filosofie.

Plato veronderstelde een lichamelijk en geestelijke wereld. Deze scheiding wordt door Descartes verder uitgewerkt in zijn dualisme. Hij geloofde in de scheiding tussen lichaam en geest. Volgens Descartes was alles wat lichamelijk was meetbaar en daarmee onderworpen aan wiskundige principes. Het idee van Plato dat er een hogere werkelijkheid in de materie zit verwerpt hij dus. Alles we de werkelijkheid maar genoeg bestuderen dan kunnen we alle wiskundige principes ontdekken en alles wat er gebeurt kunnen voorspellen. De geest, het menselijk bewustzijn, ontrekt zich aan de mechanische wetten en kan alleen door introspectie, zelfonderzoek inzichtelijk worden. Descartes zag de mens als de perfecte machine die door God gemaakt was en in werking gezet. Zoals een klokkenmaker een klok maakt en hem aan zet.

Het enthousiasme over de kracht van de wetenschap is erg groot bij Descartes. Hij bekijkt de mens als geniale machine en schrijft hier volop over. Het hele idee hoe we doelen stellen leeft niet zo sterk bij hem.

De opwindende vooruitgang die de wetenschap is ook na zijn tijd groot. Het verstand verlichtte de duisternis van mythische verhalen, bijgeloof en ongrijpbare ziektes. Het tijdperk van de Verlichting was aangebroken. Als we als mensen maar genoeg onderzoeken en ons verstand gebruiken dan kunnen we de wereld en wat daarin gebeurt doorgronden.

Voor de psychologie is na Descartes John Locke (1632-1704) een belangrijke filosoof van de Verlichting. Volgens Locke zijn we als mens een onbeschreven blad, een *tabula rasa*. Hij vond verstand alleen niet voldoende om te verklaren hoe onze geest werkte. Volgens Locke waren de ervaringen ook belangrijk. Omdat we zonder enig idee van de wereld geboren worden, vormen we in ons leven steeds meer ideeën en gaan onderling verbanden (associaties) leggen. Volgens Locke streven we naar geluk:

“De natuur, moet ik bekennen, heeft de mens een verlangen naar geluk en een afkeer van ellende gegeven.”

Zowel Descartes als Locke waren druk bezig om de menselijke machine in kaart te brengen, maar hadden het meer over de scheiding van lichaam en geest en hoe we kennis vergaren dan over hoe we als mens iets willen bereiken.

Toch is de denkrichting die ze bepaald hebben zeer invloedrijk geweest en heeft de weg gebaad voor het denken over de mens als een vrij, zichzelf bepalend en vormend wezen. Hadden de Grieken in de Oudheid het altijd nog wel over de goden. Door de scheiding van lichaam en geest en door de mens als een onbeschreven blad te zien werd de weg geopend om God uit het wereldbeeld te halen en de mens als alleenstaand individu in de wereld te zien.

Het huidig Westerse denken: een kort betoog

Bij Descartes en Locke zijn we aangekomen bij de elementen van ons huidige Westerse denken; individualisme en technologie. Beide hebben veel invloed gehad op welke doelen we stellen en hoe we dat doen.

Het eigen denken werd door Descartes weer centraal gesteld. De mens komt steeds meer alleen te staan omdat hij zelfstandig denken. Als we als mens ons verstand gebruiken zijn we tot redelijkheid in staat, hiermee heeft Descartes de deur opengezet voor de natuurwetenschappen. Het idee dat de wereld van de materie mechanisch is en daarom te verklaren met wiskundig principes is, na de dood van Descartes, door Isaac Newton (1642 - 1727) verder uitgewerkt. Hij beschreef de wetten van de mechanica, met als bekendste ontdekking de wet van de zwaartekracht.

Individualisme en technologie

Descartes en Newton waren nog wel mannen die zich niet aan de kerk wilden onttrekken. Maar in de 19^e eeuw wordt de weerstand tegen de instituties, zoals kerk en staat, steeds groter. Waar de wetenschap aan kracht won moesten de instituties die de regels voorschreven, steeds meer invloed prijsgeven. Wat heeft er nu voor gezorgd dat het individu steeds meer centraal is komen te staan? Er zijn hier verschillende verklaringen voor mogelijk. Maar het is aannemelijk dat men door meer te vertrouwen op het eigen verstand meer grip op de werkelijkheid kreeg. Hierdoor wilde men zich minder laten leiden door de autoriteit van

anderen en vertrouwen op het eigen verstand en inzicht. Het vertrouwen in de wetenschap en het wetenschappelijk denken wordt ook groter omdat de wetenschap grote ontdekkingen doet en dit het bewijs is dat je met je verstand ver kan komen.

Het individu komt steeds meer centraal te staan, deze ontwikkeling heeft zich van de 19^e eeuw zichtbaar ingezet en het is niet duidelijk of die nu zijn hoogtepunt heeft bereikt of nog niet.

Naast de instituties, moet ook het collectief aan invloed inleveren door deze ontwikkelingen. De kracht en invloed van de gemeenschap wordt steeds kleiner, deze ontwikkeling is goed te zien in de 20^e eeuw. Was je vader vroeger timmerman dan was de kans groot dat je ook timmerman zou worden. Als je als meisje werd geboren, dan stond bij je geboorte ook wel ongeveer vast wat er van je verwacht werd. De weerstand hiertegen wordt ook steeds groter. Het individu wil zijn eigen leven vormgeven en zich hierbij niet meer door ouders, buurt of gemeenschap laten voorschrijven wat er van hen verwacht wordt. Het mag duidelijk zijn dat het hier om trends gaat want in sommige gemeenschappen is de kracht van het collectief nog steeds sterk. Maar het individualisme is nog nooit sterk geweest als in onze tijd. De ontwikkeling dat je als individu je eigen doelen voor het leven moet stellen zet zich nog steeds door. Wat je wil bereiken, welke doelen je stelt moet je zelf bepalen.

Tegelijk met het individualisme is het prestatiedenken sterker geworden. Iedereen wordt op zijn eigen prestaties afgerekend. Iedereen moet voor zichzelf zorgen. De zorg vanuit het collectief, de familie en de buurt, is veel minder sterk dan vroeger. Als het collectief minder belangrijk wordt is het des te belangrijker te laten zien wat je kan en waard bent.

Naast het individualisme, heeft ook de technologie een belangrijke plaats in ons leven gekregen. Door de nadruk te leggen op natuurwetenschappelijk onderzoek heeft de technologie een enorme impuls gekregen. Het aantal uitvindingen is sinds de 17^e eeuw exponentieel gestegen. Ook nu staan de technologische ontwikkelingen nog niet stil.

In de 19^e eeuw kwam de industrie sterk op en werd het werk in kleine stukjes gehakt (Division of Labor). Dit leverde een enorme efficiencyslag op. Het idee om werk op te delen in kleine stukjes was trouwens al in 1776 uitgebreid beschreven door de Schotse econoom Adam Smith. Hij noemt het voorbeeld van het maken van naalden, volgens hem zou een

ongeschoolde arbeider zou nog niet eens 1 naald laat staan 20 naalden per dag kunnen maken. Maar door als iemand het draad uit trekt, de ander maakt het draad recht en weer een ander knipt het in stukjes. Een volgende maakte er een punt aan en ga zo maar door. Voor de losse handelingen is geen opleiding nodig en Adam Smith zegt dat ongeschoolde arbeiders op deze manier wel 48.000 naalden per dag kunnen maken.

Het idee van Division of Labor is steeds verder uitgewerkt. Een mooi voorbeeld hiervan is de productie van de Ford T door Henry Ford. In plaats dat een arbeider die een claxon moest vastzetten aan de auto's daarvoor steeds langs de verschillende chassis moest lopen, bedacht Henry Ford dat de auto's langs hem moesten komen, zodat hij kon blijven staan. Hiermee wist hij de productietijd van 12 ½ uur per auto te verlagen tot 2 ½ uur.

Maar deze vooruitgang had ook nadelige gevolgen. De technologie en het steeds verder opdelen van de arbeid heeft de werknemer steeds verder vervreemd van het ambachtelijk werken. Het proces van de arbeid werd minder belangrijk gevonden dan het resultaat. De prestaties werden belangrijker dan het proces van het maken. De arbeiders liepen dan ook massaal weg bij Henry Ford, het werk was behalve saai ook slecht voor de arbeider (steeds dezelfde handelingen doen leidde tot overbelasting). Deze vervreemding van het ambacht en de natuur riep een tegenreactie op: de Romantiek in de 19^e eeuw heeft dit vorm gekregen in de Romantiek. Men wilde weer terug naar de Middeleeuwen en het eenvoudige boerenleven werd verheerlijkt. De Romantiek heeft de opmars van de technologie niet kunnen stoppen, maar komt in verschillende vormen nog steeds terug.

Maar de technologische ontwikkelingen hebben ook op een andere manier bijgedragen aan een sterkere nadruk op prestaties. De uitvindingen stapelde zich op elkaar en boden elke keer weer nieuwe mogelijkheden. Door de technische ontwikkelingen wordt de maatschappij steeds complexer en wordt er meer gevraagd van de intellectuele vaardigheden. Zo was het ruim 100 jaar geleden geen groot probleem als je analfabeet was. Je kon je dan nog wel aardig redden in de maatschappij. In onze samenleving is vrijwel niet meer mogelijk om als analfabeet zelfstandig te leven. De door techniek beheerste maatschappij creëert steeds meer achterblijvers. Degenen die de ontwikkelingen wel kunnen bijbenen, moeten zich blijven aanpassen en er wordt steeds meer van hen gevraagd.

De technische ontwikkeling vragen dus steeds meer van het individu, er worden meer prestaties verlangd. Het kan sneller, dus het moet ook sneller. Door de opkomst van het individualisme komt de prestatiedruk op de schouders van het individu te liggen.

De prestatimaatschappij

Naast het individualisme en de technologie, kwam het kapitalisme in de 19^e eeuw steeds meer in opmars. De maatschappij wordt steeds meer bepaald door de economie. Was je in vroegere tijden meer geld kwijt aan de materialen dan aan het arbeidsloon, tegenwoordig is het andersom. Om winst te kunnen maken moeten de kosten (voor een groot deel arbeidsloon) zo laag mogelijk zijn en de productie zo hoog mogelijk. Om nog meer winst te kunnen maken moeten medewerkers harder en slimmer werken. Uit onderzoeken van het Centraal Bureau voor de Statistiek is ook gebleken dat vanaf de jaren zeventig de werkdruk alleen maar is toegenomen en pas sinds enkele jaren geleden gestabiliseerd is.

Het opvoeren van de werkdruk is niet enige waar veel werknemers mee geconfronteerd worden. Ook ligt er een sterke nadruk op de prestaties die er geleverd worden. De prestaties die behaald moeten worden zijn het doel van de baan geworden en wanneer iemand hier niet aan kan voldoen is hij blijkbaar geen geschikte werknemer.

In een verslag van een onderzoek van het RIVM naar de toekomstontwikkelingen in Nederland staat de volgende hoofdconclusie:

Uit onderzoek naar de maatschappelijke opvattingen blijkt dat nog geen 10% van de Nederlanders zich kan vinden in een prestatimaatschappij, met de daaraan verbonden trends van verdergaande globalisering en individualisering. De voorkeur gaat uit naar een maatschappij waarin solidariteit en aandacht voor een meer regionale ontwikkeling behouden blijven. Deze voorkeur wordt door de aanhangers van vrijwel alle politieke partijen gedeeld. Aan de afwijzing van de prestatimaatschappij hangt wel een prijskaartje: het gemiddelde inkomen van een Europeaan zou in 2040 dan niet met zo'n 140% zijn gestegen, maar beperkt blijven tot een stijging in de orde van 40 à 100%.

Er is dus niet veel steun meer voor een prestatimaatschappij, maar of hij voorlopig zal verdwijnen is sterk de vraag. Het individualisme en de technologische ontwikkeling staan niet stil. Als individu wordt verwacht dat je laat zien wat je kan en waard bent. Dit wordt nog steeds vertaald in prestaties. Het is nog niet zo lang geleden dat zelfs kleuters getest worden op hun vaardigheden en rapporten krijgen.

Oude volkswijsheden

We hebben tot nu toe vooral filosofen voorbij zien komen, maar een probleem met filosofen is dat zij de geleerden en hoogopgeleiden uit die tijd zijn. Dit waren doorgaans gegoede burgers met voldoende inkomen. Hoewel van Socrates werd gezegd dat hij heel eenvoudig leefde en vooral op straat te vinden was. Je kan afvragen in hoeverre zij de stem van de grootste groep, de gewone man en vrouw, zijn. Voor de meerderheid was het leven hard werken en zwoegen. Wat voor wijsheden hielden zij erop na? Hoe dachten zij over het stellen van doelen?

Een deel van de wijsheden is terug te vinden in oude fabels. Een bekende fabel is de ‘voerman in de modder’ van Jean de la Fontaine (1621- 1695).

In een van de meest verlaten streken
Bleef een voerman in de modder steken
met zijn wagen, die met hooi was beladen.
Hier was geen mens om hem te raden
Of bijstand te verlenen metterdaad.
Hij was helemaal ten einde raad.
Hij raasde en vervloekte alles, zonder overleg:
de paarden, de wagen, de kuilen in de weg.
Tenslotte vervloekte hij ook zichzelf
En zijn onmacht onder 't hemelgewelf.
Toen hij zover met zijn vervloeking was gekomen,
heeft hij, uitgeraasd, zijn bezinnen hernomen.
Hij bedacht dat hij nog één om hulp kon vragen:
de god die op zijn rug de aardbol kon dragen.
“Hercules,” bad hij, zonder schromen,
“help mij om hier weg te komen!”
Een stem klonk uit de wolken vandaan:
“Hercules helpt, als je zelf moeite hebt gedaan.
Schrap dus eerst de klei van de wielen,
Ga dan de steen in het spoor vernielen.
Als je dat allemaal hebt gedaan,
dan pas zal ik helpen gaan.”
De voerman deed wat hem was gezegd
en heeft de zweep over de paarden gelegd.
De wagen ging vooruit nu en de voerman zei:

“Duizendmaal dank, Hercules, voor je hulp aan mij,”

“Je paarden zijn goed, daaraan lag het niet,

’t was dat je je door tegenspoed ontmoedigen liet.”

Met die woorden ging Hercules uit zijn leven.

Het spreekwoord: “God helpt die zichzelf helpt,” is gebleven.

Als we deze fabel bekijken vanuit doeloriëntaties kunnen we de interessante vraag hoe ga je om met een tegenslag bekijken? In onze termen had de voerman een hulpeloosheidsresponse. Misschien omdat hij prestatiegericht was omdat voor hem vooral het resultaat (bijvoorbeeld zo snel mogelijk thuis zijn) belangrijk was. Maar bij een tegenslag ziet hij het gelijk niet meer zitten. Hercules geeft hem praktische adviezen die wij strategieën zouden noemen om zijn doel te bereiken. De adviezen zijn taak- en leergericht, want ze geven inzicht in hoe hij zijn doel kan bereiken. Als afsluiting moedigde Hercules hem aan om zich niet zo snel te laten ontmoedigen bij een tegenslag. Met enige goede wil kunnen we hier een advies om leergericht te werk te gaan in zien.

De fabels van Fontaine zitten vol met adviezen die gebaseerd zijn op oude wijsheden. Zijn fabels zijn bewerkingen en vertalingen van fabels van de Griekse fabeldichter Aesopus. Die leefde in de 6^e eeuw voor Christus en heeft veel fabels op zijn naam staan, maar er wordt vanuit gegaan dat Aesopus ook weer oude volksverhalen en –wijsheden in zijn fabels heeft verwerkt. De wijsheden worden dus doorgegeven en verder uitgewerkt tot steeds mooiere verhalen. De fabel van La Fontaine is een mooi voorbeeld van het voortborduren op oude wijsheden. Uit welke tijd deze wijsheden stammen zal nooit duidelijk worden, maar we weten in ieder geval zeker dat ze meer dan 3000 jaar oud zijn.

Een andere grote bron van wijsheden die van generatie op generatie wordt doorgegeven zijn de spreekwoorden. Een deel van de spreekwoorden laat zien dat prestatiegerichtheid ook in de oude spreekwoorden aanwezig was. Bijvoorbeeld, als je voor een dubbeltje bent geboren wordt je geen kwartje. Dit is een zeer beknopte omschrijving van de entiteitstheorie.

Maar er zijn veel meer spreekwoorden, die pleiten voor een leergerichte houding. Zoals, de aanhouder wint. Maar wie niet waagt, wie niet wint. En door schade en schande kan je wijs worden. Geduld is een schone zaak. Vallen en opstaan is geen schande. Het zijn enkele

voorbeelden van spreekwoorden die aangeven dat fouten maken bij het leven hoort en dat je vaak moet doorzetten om iets te bereiken.

Doelen stellen: nu

Tegenwoordig bestaan er veel ideeën over hoe je resultaat moet bereiken, die ook in boekvorm zijn verschenen. Veel van deze boeken zijn uit de Verenigde Staten overgekomen of daarop gebaseerd. Een achterliggend idee is dat iedereen succes kan hebben, dat ook sterk in het liberalisme leeft. Als je geen succes hebt dan heb je onvoldoende je best gedaan en/of niet genoeg geloof gehad in jezelf. De maakbaarheid van de mens, die hier uit spreekt, sluit helemaal aan bij de groeitheorie. Het je vooral richten op het succes, is duidelijk prestatiegericht.

Hoe kun je dan succes hebben en je doel bereiken? In grote lijnen komen de volgende stappen vaak terug:

1. Bepaal wat je wil
2. Bepaal wat je tegenhoudt
3. Geloof dat je het kan
4. Ga het doen

Het vertrouwen in eigen kunnen krijgt vaak een centrale plaats. Dit is niet verwonderlijk, want ook uit de onderzoeken in het vorige hoofdstuk blijkt dat een hoog vertrouwen in eigen kunnen tot hogere prestaties leidt.

Als je tegenslagen hebt zijn doorzettingsvermogen en een onverzettelijk geloof in jezelf de wapens. Opvallend is wel dat een lerende houding veel minder aandacht krijgt. Terwijl kunnen leren van tegenslagen en goed weten hoe je iets eigen kan maken, het vertrouwen in eigen kunnen voedt en opbouwt.

Hoe we leren en op welke manieren we ons iets eigen kunnen maken is uitgebreid bestudeerd. Dit heeft verschillende theorieën over leren en leerstrategieën opgeleverd, die in het volgende hoofdstuk aan bod komen.

